



<b>IV ENCONTRO DE SELECÇÕES</b>	
<b>ORGANIZAÇÃO</b>	– Associação de Atletismo de Aveiro
<b>COLABORAÇÃO</b>	– Câmara Municipal da Mealhada
<b>LOCAL</b>	– Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso
<b>DATA</b>	– 23 de Maio de 2009



## **1. NORMAS REGULAMENTARES**

Este encontro destina-se às Selecções em representação de Aveiro, Coimbra, Leiria, Madeira e Beiras para os escalões de Juvenis, Juniores e Seniores (dois atletas por prova).

Cada atleta só pode participar em duas provas mais a Estafeta (excluindo Juvenis).

Cada Selecção terá que ser constituída no mínimo de 8 atletas em ambos os sexos.

Colectivamente será vencedora a equipa com o número mínimo de atletas e que no conjunto das provas do programa (M./F.) obtiver o maior número de pontos, de acordo com o seguinte esquema de pontuação: 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1.

Em caso de empate será vencedora a Selecção que tenha maior n.º de primeiros lugares.

As características das provas de Barreiras são as previstas no Regulamento Geral de Competições.

Cada atleta tem direito a 3 + 3 lançamentos ou saltos.

## **2. PRÉMIOS**

Medalhas aos três primeiros de cada prova.

Troféu às selecções presentes.

## **3. INSCRIÇÕES**

Cada Selecção terá que enviar a constituição dos seleccionados para atribuição de dorsais, podendo participar dois atletas por prova.

Cada Selecção terá que fazer a confirmação da inscrição dos seus atletas em ficha própria até 30 min. antes do início da respectiva prova.

## **4. APRESENTAÇÃO**

Corridas: 10 minutos e Concursos 20 minutos antes do horário previsto

## **5. PROGRESSÃO DAS FASQUIAS**

Nos saltos verticais, a progressão da fasquia será:

Altura Masculinos – 1,50 – 1,55 – 1,60 – 1,65 – 1,68 – 1,71 – 1,74 – 1,77 ...

Vara Femininos – 2,00 – 2,10 – 2,20 – 2,30 – 2,40 – 2,45 – 2,50 – 2,55 ...



<b>IV ENCONTRO DE SELECÇÕES</b>	
<b>ORGANIZAÇÃO</b>	Associação de Atletismo de Aveiro
<b>COLABORAÇÃO</b>	Câmara Municipal da Mealhada
<b>LOCAL</b>	Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso
<b>DATA</b>	23 de Maio de 2009



## **6. PROGRAMA-HORÁRIO**

<b>sábado – 23/05/2009</b>			
<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>SEXO</b>
16h30	Vara	Juv / jun / sen	Fem
	Martelo 7,260 Kg	Juv / jun / sen	Masc
16h45	100 bar 0,84	Juv / jun / sen	Fem
	Altura	Juv / jun / sen	Masc
	Tripló	Juv / jun / sen	Fem
17h00	110 bar 1,06	Juv / jun / sen	Masc
17h15	200 M	Juv / jun / sen	Fem
	Dardo	Juv / jun / sen	Fem
17h30	200 M	Juv / jun / sen	Masc
17h45	400 M	Juv / jun / sen	Fem
	Comprimento	Juv / jun / sen	Masc
	Disco	Juv / jun / sen	Fem
	Peso	Juv / jun / sen	Masc
18h00	400 M	Juv / jun / sen	Masc
18h15	1.500 M	Juv / jun / sen	Fem
18h30	1.500 M	Juv / jun / sen	Masc
18h45	4 x 100 M	Juv / jun / sen	Fem
19h00	4 x 100 M	Juv / jun / sen	Masc

## **7. RESPONSÁVEL PELA COMPETIÇÃO**

Delegado Técnico: Mário Cordeiro